

Desembre de 2021

77



LA VEU

de Torre Llobeta

2022



esperança

una porta a la



vida



cultura



llar



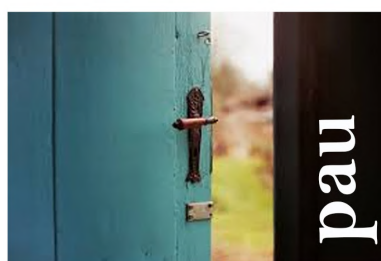
lleure



amor



feina



pau



sort



solidaritat



natura

# Editorial

Com cada any, diem, un altre any que s'acaba. I sí, el 2021 té els dies comptats. Ha estat l'any de la postpandèmia, o no? Gairebé cada dia n'hem parlat. Des de *La Veu de Torre Llobeta* hem volgut fer un pas més i entre totes les persones col·laboradores hem intentat imaginar un món, si més no, una mica millor.

Tot i això, no ens volem oblidar ni del sofriment, ni de les injustícies, ni de la ciutadania que continua patint tant per la devastació socioeconòmica que està causant la pandèmia. Tampoc deixem de banda els milers i milers de persones

que malviuen als camps de refugiats i totes aquelles que intenten arribar a l'Europa bressol de la civilització (o ja no ho és?).

Malgrat tota aquesta realitat, hem volgut mantenir la línia de les darreres edicions tot reflectint en les nostres pàgines les vostres veus, les vostres paraules i, sobretot, aportar una mica de llum i d'esperança.

Bones festes a tothom i ens continuem veient el 2022, a Torre Llobeta i al barri apostant per la cultura com l'eina més poderosa de transformació personal i social.

*Consell editorial*

## Índex

### **Editorial**

#### **Monogràfic: 2022, una porta a la vida**

3. Optimismo y resiliencia.

Cuatro factores para ser más resiliente

4-5. Imagina

#### **Petits relats:**

6. Una tarde de miedo

7. Ànima de somriures

8. De regalo en regalo

9. Fent lliscar el dit sobre la pantalla

10. Solas

11. ¿Me querrás siempre?

12. Qui té por?

#### **Ha passat a Torre Llobeta:**

13. TeleLlobeta

14. Per què es qüestiona el paper de les dones a l'humor?

15. Les *pel·lis* de la teva vida

#### **El racó de la poesia:**

16. A los palmeros / Inacabable/ Aversió

17. Tejedoras de palabras. Guitarras

18. El racó del haiku. Gotes

19. Vida

20. Canción de otoño

#### **Col·laboracions:**

21. Que parlín les dones

22. Torre Llobeta sobre rodes

23. Yo, filosofastro

24. El silencio después de Bach

25. Posa en forma la teva ment

26. **Cuines.** La Navidad alrededor del mundo

27. **Voluntaris de Torre Llobeta.**

Un projecte que creix

28. **Personatges.** Almudena Grandes

29. **Grup de Dones en Forma.** Lo más hermoso de la vida

30. **El nostre medi ambient.** El món

31. **Humor en broma**

**Agenda d'activitats.** VilaVeïna: Posant la vida al centre

## Consell editorial

Celia Juárez, Conxa Ortells, Domingo Aragón, Elisabet Prades, Edgardo R. López Jöcker, Juan Antonio Peinado, Lola Gómez, Coordinadora Grup de Dones en Forma

**Disseny, portada i maquetació:** Consol Camí Adell

*La Veu de Torre Llobeta no es fa responsable dels continguts dels articles.*

(Parte 2)

## Optimismo y resiliencia Cuatro factores para ser más resiliente

**“No te tomes la vida demasiado en serio, nunca saldrás vivo de ella.”**  
*Elbert Hubbard*

La resiliencia es un término que tomamos prestado de la física de los materiales y que hace referencia a la capacidad de un elemento para volver a su estado natural después de algún movimiento o presión ejercida sobre ese elemento. En psicología, esta cualidad tiene que ver con la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas.

Uno de los grandes referentes en este tema en España es el experto en humanización de la salud, duelo y bioética, José Carlos Bermejo, reconocido profesor y escritor.

Según él, existen cuatro factores clave para la resiliencia y que, a su vez, también están relacionados con el optimismo. Son los siguientes:

**1. Cambio de la historia personal.** El primer factor tiene que ver con cómo nos contamos lo que nos pasa, y es que una cosa son los hechos que vivimos y otra muy diferente como nos contamos esos hechos. En este sentido, tiene que ver con contarnos lo que nos pasa de una forma amable y compasiva, poniendo el foco en lo que depende de nosotros al 100%. Supone una mentalidad de responsabilidad ante la vida y no de victimismo, de ser co-creadores y no simples observadores y marionetas del destino, y de decidir a qué le doy importancia y de qué manera quiero posicionarme ante la vida.

**2. Saber tomar perspectiva.** Una de las mayores expertas en el estudio de las emociones positivas es la doctora Barbara Fredrickson quien, entre otras cosas, ha estudiado la influencia y el impacto de las emociones positivas y su relación con la resiliencia. Constató que uno de los ingredientes clave que tienen las personas más resilientes es que experimentan en prome-

dio más emociones positivas y esto, permite tener una visión más amplia de los problemas y nos conecta con la creatividad e innovación, ayudándonos a buscar soluciones alternativas.

**3. Sentido del humor.** Unido a lo anterior, la risa y el sentido del humor es uno de los grandes antídotos y recursos con el que la sabiduría de la vida nos dota desde que nacemos, y es que la risa es un recurso maravilloso no solo para nuestro bienestar y equilibrio emocional, sino que además, reduce los niveles de estrés, la ansiedad y la depresión entre otros efectos positivos.

**4. Esperanza.** Pero no una esperanza *naive* (ingenua) de que todo va a ir como uno quiere, sino la esperanza de que, aunque en la vida hay momentos duros, también hay innumerables momentos maravillosos y mágicos que nos esperan y merecen la pena ser vividos y, por otro lado, la esperanza de que de alguna manera, seremos capaces de resolver los problemas que nos vayamos encontrando, porque tenemos la fe de confiar en nuestros propios recursos internos para ir transitando cada caída y cada golpe que nos trae la vida.

Así que, como ves, estos cuatro factores están al alcance de todos para poder cultivarlos y de esta manera poder entrenar una actitud más resiliente ante los obstáculos y retos que nos podamos encontrar en nuestro viaje, y como todo aprendizaje en la vida, en última instancia dependerá de cada uno si quiere asumir el compromiso para llevarlo a cabo o no. La decisión está en nuestro tejado ¿Te apetece?

*Raúl Ravelo*  
*Formador en inteligencia emocional*



## Imagina

Hace 50 años, John Lennon nos regalaba la canción *Imagine*, en la que se atrevía a soñar un mundo mejor. En estas páginas hemos invitado a algunas de las personas que nos leen para que nos cuenten cómo imaginan el nuevo mundo pospandemia.

Está claro que hay muchas cosas en este mundo nuestro que no nos gustan nada. Pero ¿nos hemos parado a pensar cómo es el mundo que queremos? Si lo reflexio-

namos, enseguida salen miles de cosas, muchas de las cuales no podemos controlar nosotros. Ante ello, una reacción muy común es decir: yo no puedo hacer nada, no está en mi mano. Pero si razonamos así nos equivocamos. Hay muchas cosas a nuestro alcance que sí podemos hacer. Nuestras amigas nos han dado algunas ideas. Cuál es la tuya?

Creo en un mundo donde el amor incondicional sea el motor que nos mueva a todas las personas.

Mi contribución a ese mundo consiste en materializar en lo cotidiano el amor al planeta, a los animales y a las personas que formamos entre todos y todas este maravilloso ecosistema.”

Un abrazo.

*Mari Carmen Antolino*

Un mundo ideal para mí casi perfecto sería aquel en el que todos tuviéramos lo mismo y todos fuéramos iguales. El único problema es que nadie sabría quien es quien, pero todos nos reconoceríamos en los demás.

*Godot*

Deseo una mejor convivencia entre la gente.

Yo estoy dispuesta a contribuir valorando más lo que tienen de bueno las personas de mi entorno, en vez de fijarme tanto en sus defectos.

*Rosa Gómez*

No té sentit esperar per tenir una actitud positiva fins que tot et vagi bé a la vida. És millor que comencem per prendre una actitud positiva davant les coses, vinguin com vinguin, per estar millor i ajudar els altres a estar bé també.

*Isabel Oliver*

Deseo un mundo más acogedor para todos, empezando por los niños. Un mundo que fomente las actividades creativas, el esfuerzo y la colaboración y no la competición para ver quién es mejor o peor.

Yo pienso hacerlo así con los niños de mi familia y también contarlo a mis amigas para que también lo hagan con los suyos.

*M. Jesús*

A mí me gustaría un mundo más amable y cívico y yo colaboro con ello con sonrisas y agradecimiento.

*Isabel Galán*



Això és com fer la carta als Reis Mags d'Orient: M'agradaria que el lloc on neixen no fos tant determinant per al futur dels infants, que els nens i les nenes tinguessin els mateixos drets i oportunitats.

Per això, jo penso votar les persones implicades amb polítiques d'igualtat i afavorir tot allò relacionat amb el fet que tothom sigui igual en drets i deures.

*M. del Amor*

El meu desig és millorar aquest món tan desconcertat i ple de pors i mancat d'amor.

Atès que jo crec que el que fem cadascú repercuteix en la resta, estic disposada a treballar la meua autoestima i resistències personals per créixer una mica més cada vegada. I fer cas del que sempre em deia la meua mare: "el que no vulguis per a tu, no ho vulguis per a ningú."

*Isabel María Cabrera*

Yo creo que el mundo en que vivimos se recuperará en cuanto la humanidad actúe en consecuencia. Mi deseo es erradicar la violencia del mundo.

Mi propósito para ayudar a lograrlo es seguir la frase que dice "piensa globalmente y actúa localmente". Por ello, en mi entorno, voy a procurar ser inofensiva, porque creo que las críticas, la desconfianza, la dejadez, el abuso y las exigencias a los demás son también formas de violencia sobre las que, de momento, sí que puedo actuar en mi trato con los demás.

*Gloria Heredia*

A mí me molesta muchísimo la suciedad y el incivismo. Deseo un mundo más limpio y más respetuoso.

Por eso, me propongo cuidar de mi escalera, mi calle, mi barrio, mi ciudad como si fuera mi casa.

No dejar ninguna basura fuera de lugar y respetar los sitios públicos a los que acuda: plazas, centros, parques, bosques, etc.

*Lola Gómez*



El món que espero és un món on totes les persones mirem abans el bé col·lectiu que el benefici propi, on prevalgui la solidaritat, on tothom sigui responsable i participatiu. En aquest món no necessitarem que ningú governi. Tot el treball serà col·lectiu. Tothom tindrà el seu espai i les seves necessitats cobertes.

Aquest món es pot començar a construir des de mi mateixa, de manera que els altres puguin veure que aquesta manera de funcionar és molt més eficient i que el món que espero i que tots volem pot esdevenir possible.

*Teresa Rosell*

**Imagina**

# Una tarde de miedo...

Pues sí, hemos celebrado una castañada sin calorías, pero nos lo hemos pasado de miedo. Historias de miedo de las de siempre, otras más recientes, contadas en voz baja.

Y al final, ya animadas, quisimos crear entre todas un nuevo cuento para contar por estas fechas. Veremos:

El suceso que voy a contar sucedió hace cien años, un 31 de octubre. Yo era joven y no tenía miedo a los fantasmas. Así que, aprovechando que caía en fiesta, decidí escaparme a hacer una travesía de montaña. Y aunque nunca solía descuidarme de mirar las previsiones del tiempo, en esa ocasión no me sirvió de nada: a media travesía, el cielo comenzó a ponerse negro como boca de lobo. Pronto comenzó una tormenta terrible: lluvia, truenos como cañonazos, relámpagos que rompían por un momento la oscuridad reinante. El ambiente se llenó de sombras, cada cual más espantosa.

Empapada y a oscuras, intenté orientarme, pero el suelo fangoso me hizo tropezar y caí por tierra como un fardo: el porrazo fue considerable y me quedé un rato tendida en el suelo sin respiración. De pronto, noté que algo se movía allí cerca... Y sí, a la luz de un relámpago más potente que los anteriores descubrí cerca de mí, mirándome, un ser extraño, un hombre de aspecto feroz y ¡completamente verde!

El susto me hizo reaccionar y medio a ras-tras traté de escabullirme lo más de prisa posible antes de que volviera a relampaguear; pero la oscuridad me traicionó y sentí que caía a lo más profundo de un agujero. De momento sentí alivio, pensé que allí no me descubriría el hombre verde, pero al cabo de un rato empecé a comprender que si no conseguía salir me esperaba una muerte segura.

Entonces escuché ruidos que me parecieron el piafar de un caballo. ¿Sería posible que hu-

biese alguien por allí que pudiera ayudarme? Desesperada, me puse a gritar: Ayuda! Ayuda, por favor, aquí, en el agujero!

Sentí que alguien se aproximaba y llena de esperanza miré hacia arriba: algo cayó y rebotó en el suelo a mi lado: otro relámpago me dejó ver algo espantoso. Era la cabeza de un caballo, aún sangrante, que me miraba fijamente con ojos desorbitados. ¡Y parecía reírse de mí!

El miedo me dio alas y trepé agarrándome con uñas y dientes para salir del pozo. ¿Qué camino tomar? Me puse a rezar mirando al cielo. Y mientras miraba empecé escuchar un zumbido y poco después un helicóptero apareció por un extremo de la montaña. Grité, grité, grité haciendo señales. El helicóptero se acercó. No podía creer en mi suerte. Corrí hacia el terraplén donde el aparato se había posado para recogerme. Una mano completamente verde salió para ayudarme y una voz cavernosa me dijo: “Me estás dando demasiado trabajo. Es que no sabes que noche es hoy? Es inútil que te resistas.”

Despavorida, huí como alma que lleva el diablo. Corrí, corrí, corrí y seguí corriendo, seguida por un ruido que parecía un trote. Desfallecida me senté al lado de un árbol. Al alzar la vista me encontré frente al cuerpo descabezado del caballo. Pero ya no me quedaban fuerzas ni para asustarme. Cerré los ojos y caí sin vida al suelo.

Desde aquel año, cada vez que llega la noche de difuntos, vuelvo a la montaña y me paseo por los bosques, sobre un caballo sin cabeza, gritando y llorando, a la búsqueda de algún caminante descreído, mientras un hombrecillo totalmente verde sujeta las riendas.

Bueno, espero que os haya asustado muchísimo.

*Lola Gómez*

## Ànima de somriures

Arriba a casa i comença a treure's el maquillatge del rostre. De fons li arriben les notícies a la televisió: conflictes polítics i bèl·lics, violència de gènere, incivisme, pandèmia, apunyalaments al mig del carrer a plena llum del dia... fets negatius i desesperançadors. Segurament, per això, en Narcís va escollir la seva feina. A ell li agrada repartir felicitat i especialment fer riure. El món necessita més humor, i també més amor. L'ésser humà hauria d'estimar més en lloc d'odiar tant; està convençut que si fos així tot aniria millor, tot seria diferent. Per això, en els seus espectacles com a pallaso, a més de provocar somriures, li agrada transmetre valors com la generositat, l'empatia, l'ajuda mútua i la diversitat.

A l'actuació que ha ofert aquesta tarda grans i petits s'han divertit escoltant amb atenció les seves històries i, sap que un dia més, ha fet gaudir i ha gaudit contemplant les cares d'alegria dels nens i els adults que els acompanyaven.

Quan ha acabat l'espectacle són molts els qui s'han acostat a saludar-lo, i com en altres ocasions una nena li ha donat un tros de paper que ell s'ha guardat a la motxilla. Ara que ja s'ha tret el maquillatge s'asseu al llit i llegeix les paraules que li han dedicat:

“Gràcies per aquests bons moments, quan sigui gran vull fer el mateix que tu”.

Un gran somriure intern se li dibuixa, una flama d'emoció s'encén dins seu. Un

senzill missatge que dona sentit a la seva tasca i l'empeny a continuar creient en els seus valors.

Agafa la capsa de l'escriptori on guarda més notes que contenen frases similars. Retalls d'emocions, d'alegries, de felicitat. Retalls de vida.

*Nuria Lorente*





## De regalo en regalo

Anunciantes, vendedores, instituciones que luchan por generarnos una corriente emocional acorde con las fiestas tradicionalmente aptas para el amor, los reencuentros, nos recuerdan la llegada de la Navidad, San Esteban, Año Nuevo y Reyes. Surge de pronto una necesidad interna de acrecentar los lazos familiares, de acercarnos a quienes amamos o apreciamos, de salvar lo salvable en esta sociedad violenta, acelerada, y muchas veces hasta superficial. Sin embargo, lo que generalmente conseguimos tras estas fiestas es haber gastado mucho dinero, aumentar varios kilos y quedarnos masticando la frustración de no poder modificar fundamentalmente el curso de nuestras vidas ni del mundo.

En mi familia no seremos muy religiosos, pero sí decentes y costumbristas. Y es que a los niños quién les priva de la ilusión del día de Reyes? Mis nietos ya están preparando su lista, su amplia propuesta de regalos, casi innegociables, soñando encontrárselos al pie del árbol de Navidad o junto a los zapatos en la mañana del 6. Sueñan con el acto solemne que les convertirá en legítimos propietarios de todo cuanto han pedido: seguramente la PlayStation o la videoconsola, entre otras cosas. Vuelve el color, el inconfundible envoltorio alusivo, el paquete llamado ilusión, las tarjetas de crédito al filo de lo imposible. Es época del ceremonial del regalo. La marabunta saldrá de compras, para satisfacción de las tiendas, y objetos diversos comenzarán a desbordar escaparates, listos para despertar al duende

de la tentación. Yo seré muy prudente este año, porque un precioso adorno al que le eché el ojo, que costará 25 euros al 31 de diciembre, será un simple adorno que valdrá menos de la mitad el 7 de enero. Quiero significar que pienso tomar medidas a la hora de planificar los gastos, aunque admito que me encanta hacer obsequios, lo disfruto. Mi hija me reprocha que descuido demasiado algo tan elemental como es hacer regalos en estos días. Que todo el mundo, hasta la arpa de mi vecina, se merecen un detalle. Busco excusas, le contesto que yo me manejo con el calendario persa traducido al griego por un monje tibetano. Francamente, preveo que más que “presentes” de fin de año, los míos serán esta vez “ausentes” de fin de año.

Nosotros acostumbramos a celebrar las fiestas en familia. El último día del año, nos sentamos, cenamos a gusto, y tras acabar con la última uva exclamamos al unísono: “¡Feliz año nuevo!” “¡Feliz año nuevo!” Al abuelo, como es sordo, le acercamos uno de los ordenadores y le enviamos un *e.mail*.

Precisamente ayer salí de compras. Entré en una juguetería y compre un pequeño tren eléctrico, quizá mucho más puntual que Renfe, y un precioso robot articulado con mando a distancia. La semana próxima voy a volver para comprar algo para mis nietos.

*Edgar*



## Fent lliscar el dit sobre la pantalla

Asseguda a la seva habitació, fent lliscar el dit sobre la pantalla, va revisar un parell de cops les *selfies* que s'acabava de fer amb el seu gat i cap li semblava prou bona. Volia aconseguir una imatge on els seus cabells quedessin penjant al voltant del cap del felí mentre tots dos miraven a càmera. Convençuda que calia repetir l'escena, els seus ulls van buscar l'animal i el van trobar sobre el llit. No li va caldre moure la butaca, n'hi va haver prou d'inclinar el cos cap enrere i estirar els braços per agafar-lo i fer-lo aterrar sobre la taula. Va tornar a despenjar els seus cabells mentre es feia fotos amb el mòbil quan la veu de sa mare la va distreure.

— Sofia, a sopar!! – li cridava des del menjador.

— Ara vinc, mama! – va respondre amb to mecànic.

Acabava de rebre una notificació que esperava des de feia una estona: la seva amiga Helena havia comentat la foto on sortien les dues en una terrassa de la platja fent ganyotes. Es va afanyar a respondre el comentari tot aprofitant per enviar-li uns quants petons virtuals. També va respondre el comentari d'un company d'universitat que no li queia massa bé, ho feia comptant que com més comentaris es fessin més visible seria la seva imatge a la xarxa i més *likes* obtindria. La seva curta edat no era impediment per atresorar alguns anys d'experiència en l'ús de xarxes socials i amb la foto d'avui ho volia petar, esperava sumar més de cent *likes*. Encara li quedaven alguns comentaris per llegir quan la mare va tornar a cridar-la.

— Sofia, vens o no? — Interrogava impacient.

— Que síiiiiiiii!!



Va entrar un moment a mirar el grup de WhatsApp, que estava *on fire*. Una amiga havia compartit una foto d'un gat amb un senglar. Una altra notificació li va avisar de que la Melània, una *youtuber* andorranca amb més de dos milions de seguidors, acabava de publicar un nou vídeo. Estava temptada de veure'l ja, només eren sis minuts. Va entendre que no era el moment. Feia estona que volia canviar la imatge de perfil per una que li havien fet ahir al vespre amb l'estany de fons i un cel de llum crepuscular. La tarda al Parc Central amb les amigues havia deixat un grapat d'imatges de nivell, però aquella era la millor.

— Sofia, vine a sopar!!!

— Un moment!!

La Sofia encara no ha pogut anar a sopar, s'ha connectat a una retransmissió en *streaming* d'un torneig d'ombres xineses. Sa mare diu que ja no la cridarà més, que si se li refreda el sopar és el seu problema.

Joan Bermúdez

## Solas

Recuerdos vinieron a mí en un viaje en tren días pasados. Recuerdos de hace un par de años, los cuales con cierta amargura visualizaba.

Vi un vasto grupo de estudiantes entrar al vagón del tren con cierta prisa, al parecer, las agujas del reloj apremiaban al profesor que con ansiedad las miraba. Chicos y chicas por las puertas entraban, cargando consigo mochilas y cosas varias. Uno tras otro asiento buscaban, pasando por alto a su compañera en el camino atrasada.

La vi allí, sentada en un rincón, con la mano en el mentón apoyada mientras por la ventana miraba. Murmullos por todo el vagón se escuchaban, pero ella con nadie hablaba. Tal vez, eso pudo ser lo que mi atención a silenciosos gritos llamó. Verla de gente rodeada y aun así tan sola encontrarla.

Me vi a mí misma allí sentada, reflejada en esa chica que con ojos rasgados me miraba. Giré un poco mi cabeza para comprobar si era a mí a quien tanto observaba, solo para verla pestañear y su vista des-

viar. Sonreí sin poderlo evitar. Me recordaba mucho a mí cuando hace un par de años en la misma situación me encontraba. Sentada al final del aula con una silla a mi lado vacía, largas horas de clase sin compañía, solo para llegar a casa y que el día se repita. Muchas veces por ello me culpé, por una soledad que yo misma me había buscado, por no querer encajar en un grupo ya formado. Y con el tiempo descubrí, que sola me había quedado.

Los alumnos se apresuran para en la próxima estación bajar, el profesor parece poco a poco con calma respirar; las agujas del reloj al fin a su compás van. La chica de pálida tez con cierta indiferencia su móvil observa, de pie entre la multitud pareciendo perdida aunque por el mundo solo pasea.

Ahora creo comprender, que aunque tan sola me sentía, aprendí a disfrutar de mi propia compañía. Así como esa chica que agitando la mano de mí se despedía con una bella sonrisa mientras partía.

*Débora Almendárez*



## ¿Me querrás siempre?

¡No somos para siempre, aunque ya nos gustaría! Ni tampoco permanentes, que también nos gustaría, somos frágiles, livianos, pasajeros del tiempo, en realidad eso ya es mucho, aunque nos cueste verlo. Vivimos en la prisa, como si se nos hiciera tarde, como si alguien nos esperase en algún lugar y pasamos por la vida casi de puntillas y no nos damos cuenta. Luego, la vida, que es muy sabia nos zarandeo, nos grita, nos alerta, nos avisa y lo hace muchas veces, porque no solemos escuchar, metidos en nuestra prisa como estamos. Se nos pasan los años y ni nos damos cuenta, solo vemos que los niños crecen y crecen, mientras nosotros vamos agotando el tiempo, ese valor abstracto que siempre nos falta.

En la carrera diaria de la vida llegamos a sentirnos solos muchas veces, aun estando rodeados de miles y miles de personas, que, igual que nosotros viven en su propia burbuja, pensando también que llegan tarde algún lugar. Creemos que, si encontramos a nuestra media naranja ya no estaremos solos y nos pasamos la vida esperando y esperando, puede aparecer o tal vez no, puede ser la persona ideal o tal vez no, si no lo es seguiremos buscando e insistiendo, mientras el tiempo no se parará para nosotros. Si tenemos la suerte de encontrar a alguien que por voluntad propia quiera compartir la vida con nosotros, vendrá con todas sus maletas y mochilas a cuestas, con todos sus sueños, pesadillas, traumas y deseos de amar y ser amado. Seguramente estará tan perdido o perdida como uno mismo, quizás aún tenga esperanza y por eso aceptará semejante tarea.

No será fácil, pero es una buena opción además dicen que las penas compartidas son menos penas, imagino que por esa regla de tres las alegrías compartidas son más alegrías...

Para que esa pequeña-gran empresa emocional de vida tenga éxito no hay que olvidar que las tareas cotidianas, prácticas o emocionales, por dos también son más. Y si ya nos cuesta estando solos, cuidarnos, amarnos a nosotros mismos, ocuparnos y mantener un cierto equilibrio físico y emocional, teniendo alguien al lado la balanza puede desestabilizarse en cualquier momento y eso requerirá nuestra atención, tendremos que bajarnos de nuestro tren de la prisa y pararnos a ver... qué pasa, qué le pasa al otro y que me pasa a mí. Y eso requerirá tiempo, algo de lo que generalmente no disponemos ni para nosotros estando solos.

Deberíamos estar preparados para una relación, antes de empezarla, pero en la vida generalmente, no estamos preparados para nada, ni siquiera para tener hijos y, sin embargo, los tenemos. Que lista es la vida, que nos va poniendo los exámenes sin avisar, como hacía mi profé de matemáticas que siempre nos pillaba en Babia.

Ella me preguntó: ¿Me querrás siempre? Yo le respondí: igual siempre es mucho, ¿no? Yo preferiría quererte ahora, que eso es como quererte para siempre...

*Filo Quiñones*

*Participant del taller d'Esriptura creativa de Nelly Villegas*

*Centre Cívic Torre Llobeta*



## Qui té por?

El bus no trigaria gaire a arribar i l'Elm cada cop estava més nerviós. Potser no havia estat bona idea prohibir als pares que vinguessin a acomiadar-lo, però a casa hi havia un clima de consternació tal, que havia preferit dir adeu en privat. Jove com era, ja era conscient que el dolor es digereix millor en petit comitè i que aquell drama familiar seria més contingut sense testimonis ocasionals. Al cap i a la fi, era qüestió de temps que els seus pares s'asserenessin. I quan menys s'ho esperessin, ell tornaria a casa. Quin mal podia fer marxant de casa per acabar els estudis? Cap ni un, es deia. Una altra cosa, i ben diferent, era com encaixava la família aquest moment que tard o d'hora havia d'arribar. Per l'Elm s'obria una nova etapa, un nou període, un món nou, un temps per aprendre.

Mentre el noi seguia a la parada, els pares restaven asseguts a un sofà que per moments esdevenia massa gran. Sobrava espai.

—No l'hauria d'haver deixat marxar! Aquest noi no està pas preparat per rodar sol pel món.—Va cridar el pare de l'Elm als quatre vents.

—Ja ho hem parlat mil vegades això. Necessita acabar els estudis i li anirà bé. És un noi ben trempat el teu fill. Tirarà endavant, ja veuràs.— Va contestar-li la mare del noi amb una veu que delatava impaciència. En realitat, començava a estar molt farta de donar-li tantes voltes a tot plegat.

El pare va fer un gest d'assentiment, però de seguida hi va tornar...

—Sí, però és massa jove i el món... Mira com està el món! I mai ha anat sol enlloc aquest noi. No n'està de preparat! —Va aca-



bar dient mentre es posava les mans al cap. La mare de l'Elm es va aixecar de sobte i va treure les mans del cap del seu marit fins que va aconseguir que la mirés i va dir-li:

—Vols dir que és ell el que no està preparat? L'home va baixar la mirada, tot rumiant les paraules que acabava d'escoltar. Tenia raó, ella acostumava a tenir raó. Els adults patim molt quan la canalla creix, però mai pensem que som nosaltres, i no ells, els que no estem preparats perquè facin la seva vida. Tanta por, tant assenyalar les seves errades, tant jutjar el món, sense aturar-nos i reconèixer el vertigen de sentir que la mainada es fa gran i ja no depèn de nosaltres.

Per un moment va sentir l'impuls de sortir corrent a explicar tot allò a l'Elm i dir-li que tot aniria bé. Però no ho va fer perquè el seu fill li havia demanat expressament que no l'acompanyessin i que volia marxar sol. I es va consolar pensant una cosa ben certa. Quan l'Elm fos un adult, en algun moment entendria aquesta por tan humana d'acceptar que els altres també se'n poden sortir sense nosaltres.

*Lourdes Roselló*

## TeleLlobeta

### Projecte participatiu per a Joves impulsat des del CC Torre Llobeta

Fa temps que, a Torre Llobeta, pensem maneres de fomentar la presència i la implicació del jovent del barri en l'àmbit comunitari. I també volem saber què fan i sobretot què volen fer i no troben com fer-ho i/o mostrar-ho. Ara tenen una oportunitat, es diu TeleLlobeta.

Després del confinament, que ens va obligar a cancel·lar moltes activitats, a l'octubre d'enguany, coincidint amb la Festa Major del barri, hem iniciat les emissions de TeleLlobeta, un projecte participatiu per a joves que hem impulsat per visibilitzar el que estan fent, proposar reportatges sobre temes que creiem que els poden interessar i incentivar que desenvolupin la seva creativitat en aquest altaveu.

TeleLlobeta publica aproximadament uns vint minuts de contingut cada segon i quart dissabte de mes a les 18 hores a les xarxes socials del @cctorrellobeta (Youtube, Facebook i Instagram) i aquest 11 de desembre de 2021 s'ha publicat la cinquena emissió.

A la primera emissió van participar el Punt d'Informació Jove de Nou Barris, l'Espai Jove Les Basses, el CC Can Verdager, l'Associació Laboratori Escènic Bemen3, La Cia de Teatre Toma Pa'Ti i Andino, en representació dels col·lectius de rap EIHHU Bcn i Old Days vinculats al centre cívic. La segona emissió va ser el 23 d'octubre i, a més de recollir reportatges diversos, vam començar a anunciar seccions fixes com la de Música Urbana,



que presenta la Malv, o el Consultori Youtubebeta en clau d'humor improvisat, de la Gely. A la tercera edició, ja van començar a haver-hi aquestes dues seccions fixes i aviat es va incorporar la secció fixa, El Pueblo, d'entrevistes al carrer, presentada pel Manuel. Aquestes seccions fixes es segueixen alternant amb actualitat del barri que tingui a veure amb els joves i seguim convidant-los a participar i se la facin seva. També comptem amb la col·laboració de Marta García i de Xavier Bernal de l'Associació de voluntaris de Torre Llobeta.

Per a qualsevol informació o fer arribar propostes us podeu adreçar a [tellobeta@gmail.com](mailto:tellobeta@gmail.com). Esperem que TeleLlobeta sigui una eina útil i que amb el temps es converteixi en un referent juvenil al barri i rodalies.

*Dani Morén*  
Dinamitzador sociocultural

## Per què es qüestiona el paper de les dones a l'humor?

El 12 de novembre es va publicar una edició especial del Cicle Converses en Xarxa per la Setmana de l'Humor al canal de YouTube del Centre Cívic Torre Llobeta. En aquesta ocasió hem comptat amb diverses dones professionals de l'humor que han actuat al nostre centre cívic i han compartit reflexions al voltant de la pregunta plantejada. Aquí us en reproduïm algunes per fer un tast del que va donar de sí aquesta activitat tan interessant i tan necessària per anar superant certs prejudicis i tics patriarcal.

### **Anna Garcia Quartero (creadora i intèrpret del monòleg “Cornuda i pagant el beure”)**

(...) Les dones ho tenim més difícil a partir de certa edat. (...) Per desgràcia, cada vegada tenim menys papers (...) ja no podem sortir a la pantalla, tenim més arruguetes i tenim més cabells blancs, però també tenim coses molt interessants per explicar les dones a partir dels quaranta (...).

### **Judit i Montserrat (Pòker de iaies)**

El futur promet molt perquè s'estan fent molts canvis, perquè nosaltres som dones i ens veuen altres dones i nenes. Per tant, ja poden tenir referents. Però quan érem més joves sí que és veritat que ho vam tenir fotut. Nosaltres fem màgia còmica i em vaig fer sòcia de la Societat Espanyola d'Il·lusionisme (SEI), que ara es diu ACAI (Associació Catalana d'Il·lusionisme) i la primera vegada que vaig anar a classe de màgia de prop em van treure de classe molt educadament i a fora em van dir: “Mira, les *nòvies* s'esperen al bar”. Vaig haver de treure el carnet. Pel fet de ser dona has de demostrar més les teves aptituds.

### **Merche 8A (Clown i Directora del Rinclowncito)**

Quan les dones hem començat a fer humor, això implica que hem agafat les regnes de la

nostra vida perquè de fet estem fent servir l'humor per riure'ns de nosaltres mateixes i això és molt alliberador. Llavors, com sempre, hem estat l'objecte de la burla i això era una eina de dominació dels homes cap a les dones. En el moment en què nosaltres comencem a fer humor des del nostre punt de vista, des de la nostra realitat, evidentment això allibera i també fa por.

### **Gely (Monològista i improvisadora teatral)**

Existeix un humor masculí o femení? No ho sé perquè posar l'etiqueta d'humor femení a l'humor que fan les dones...? Les dones podem fer un humor masculí també i els homes poden fer un humor femení. Així com els homes tenen un costat femení més o menys desenvolupat, les dones també. (...) Hi ha una anècdota i és que jo tinc un bloc temàtic on parlo de sexe i tots els acudits són verds i em funciona molt bé. (...) I va venir un noi d'uns vint-i-un anys al final de l'actuació i em va dir: “Molt verds els teus acudits. Als homes no els agrada que les dones diguin aquest tipus d'acudits.”

### **Paloma (Cia Las Raras)**

Mai he donat importància al fet de ser dona. És a dir: és fotut ser una dona en molts aspectes, però no m'ha donat la gana de recolzar-me en aquesta idea i he anat fent el que he volgut i convido tothom a fer el mateix, sigui home o dona. Ens han fet moltes vegades la pregunta de si hi ha un humor femení. I és com dir-li a un home: tu fas humor per a homes? L'humor és humor, siguis home o dona. Jo explico les coses des del meu punt de vista i no parlo només de problemes d'homes o dones, parlo de la societat, de l'esser humà, de la capacitat que tenim de ser feliços, siguem homes o dones.

*Daniel Morén Alegret*



## Les pel·lis de la teva vida

A Torre Llobeta l'humor és una de les especialitats. Forma part de la nostra activitat diària. És més, és una activitat essencial i exclusiva de l'ésser humà. Buscant una definició clara, he caigut que tancar-lo en un sol concepte resulta difícil ja que depèn de molts factors exclusius de cada persona. És el fruit de la barreja entre la personalitat i les emocions, aspectes diversos entre totes i tots nosaltres. El sentit de l'humor és un terme molt relatiu i és compatible amb gran varietat d'arguments i d'actituds. No obstant això, podríem dir que és la capacitat o facultat que té l'ésser humà per produir o reaccionar al que resulta còmic, expressant el gaudi ple de la vida i al mateix temps

ajudant a millorar les de les persones que es troben al voltant.

El dijous 11 de novembre, durant la nostra famosa Setmana de l'Humor, ens vam ajuntar per demostrar aquesta definició amb l'activitat "Les pel·lis de la teva vida", durant la qual vam visionar algunes de les escenes més divertides del cinema. Entre totes vam confeccionar una llarga llista de pel·lícules que ens han fet riure al llarg de la nostra vida i la volem compartir amb vosaltres. Esperem que les gaudiu molt!

*Marta García*

- *La vida de Brian* - 1979
- *Top secret!* - 1984
- *Esta casa es una ruina* - 1986
- *Mi gran boda griega* - 2002
- *Una noche en la ópera* - 1935
- *Con faldas y a lo loco* - 1959
- *El guateque* - 1968
- *El jovencito Frankenstein* - 1974
- *Bienvenidos al norte* - 2008
- *Un funeral de muerte* - 2007
- *El día que mi madre mató a mi padre* - 2016
- *El mundo está loco, loco, loco* - 1963
- *Mr. Bean (sèrie i pel·lícules)* - 1990
- *Los pingüinos del Sr. Popper* - 2011
- *Mejor imposible* - 1997
- *Adivina quién viene a cenar esta noche* - 1967
- *Los padres de él* - 2004
- *¿Qué he hecho yo para merecer esto?* - 1984
- *¿Qué me pasa doctor?* - 1972
- *¿Qué pasa con Bob?* - 1991
- *Tomates verdes fritos* - 1991
- *Este muerto está muy vivo* - 1989
- *Un pez llamado Wanda* - 1988
- *La mujer de rojo* - 1984
- *Días de fútbol* - 2003
- *Mamma mia!* - 2008
- *Intocable* - 2011
- *Primos* - 2011
- *El padre de la novia* - 1991
- *Los padres de ella* - 2000
- *4 bodas y un funeral* - 1994
- *Dios mío qué te hemos hecho* - 2014



## A los palmeros

No palma  
La Palma  
ni a merced de este volcán  
que le escupe su alquitrán  
derribando sus moradas,  
que aun pasándolas moradas  
estas gentes sufridoras  
verán lucir mil auroras  
y a su hogar regresarán,  
por más que escupa el volcán.

*Domingo Aragón Oliva*



## Inacabable

Mare i filla van trucar a la porta del germà, buscant refugi, amb mirada d'esglai i els cossos plens de blaus.

No era el primer cop, i calia aturar-ho. Voleu denunciar-lo? Els ulls de les dues van dir que sí.

Al cap d'uns dies, però, van marxar en silenci, sense avisar, i es van sotmetre de nou a aquella bèstia. Davant del jutge van declarar que les dues havien rodolat escales avall, per accident.

D'una família se'n van fer dos, irreconciliables. Res més va canviar.

*Salvador Barbera*

## Aversió

Encara no em preguntava el perquè de les coses. Tan sols veia; tan sols sentia. No m'agraden els líquids foscos en les ampolles.

Cop de porta. Ella marxava plorant de casa. Ell, cridava embogit.

Quan tornava, jo els espiava. Ella tenia la cara plena de blaus i ell se la mirava penedit. Començava la funció que ja em sabia de memòria: un joc estrany de precés, promeses i perdons, entre plors i abraçades.

No m'agraden les ampolles buides de líquids foscos.

*Josep Bartolomé*

## Guitarras

### **Nora**

Cuando los pájaros vuelen  
 Lejos de mi balcón  
 Escribiré sus trinos en páginas de música  
 Tomaré la guitarra...  
 ¡Tan guardada  
 ¡Tan callada!  
 Durmiendo con mis penas y recuerdos  
 Mis manos a veces callan los versos  
 El silencio a veces es mi gran amigo  
 Y a veces, muchas veces,  
 mi enemigo  
 La soledad me cubre sin recuerdos  
 ¡Quiero mojarme en el río  
 Hundirme para siempre  
 En alegrías de infancia  
 Tomar la guitarra y cantar!

### **Elisabet**

Yo no sé tocar la guitarra  
 Nadie me enseñó las notas de la vida  
 Una a una fui arañando palabras  
 Atrapando sueños  
 Y me habló el silencio  
 Me contestó la soledad  
 Me iluminó el vacío de la noche  
 Velé instantes junto al insomnio  
 Me besé de madrugada con el amanecer  
 Oí llorar a la lluvia  
 Gritar al viento  
 Gemir en invierno a la nieve  
 Susurrar a la hierba que crecía  
 Y me vestí de mar  
 Y de arcoiris  
 Y me crecieron magnolias en los pies  
 Y pude volar con las mariposas que de noche salían de mis dedos  
 Quise aprender a tocar la guitarra  
 Nadie me enseñó.



Tejedoras de palabras



## El racó del haiku

### Gotes

Pètals plorosos  
En alba tremolosa  
Gotes de rosada.

Desperta a l'estany  
Un lleuger xiuxiueig  
Gotes de pluja.

Gotes de gebre  
Els pètals tremolosos  
De la rosella.

Gotes d'escuma  
Alçades fins a la roca  
Mar arrisada.

*Xael*



## Vida

Abatida por la vida,  
lamiendo el asfalto una vez más.  
Eterna vencedora, nos derrota día a día.

Una batalla donde mi final estaba escrito en su mirada.  
Levantó el brazo sin piedad.

Sonrió.

Apretó el gatillo y mil balas atravesaron mi piel,  
desgarrando mi carne,  
destruyendo mis entrañas.

Anulando mi ser.

Muerta en vida.

Desangrándome en martes.

¿a quién le importa?

Hace tiempo que me perdí y nadie se molestó en buscarme.

La soledad ya está redactando mi necrológica,

El sol cae y mi cuerpo se pudre.

Los últimos rayos acarician mi sangre,  
se bañan en ella.

La vida sigue.

Ya tiene nueva víctima.

*Cristina Giannikos Gracia*



## Canción de otoño

Una canción llegará con el otoño  
Con sus hojas secas  
Secaré mi llanto  
Quebraré con las pisadas  
Los recuerdos  
Besaré los colores que regala  
Los silencios se esconderán  
Y los cantos al amanecer sombrío  
Llenaran los versos que he perdido  
Todo será otro color  
Me llenaré de trinos  
Escucharé en los silencios  
Al amado río  
Los dueños brotarán  
Con cálidos y nuevos sonidos  
Quizás una sonrisa  
Asomara en el dorado del otoño.

*Nora Marín*





# Que parlin les dones

**25 N, Dia Internacional per l'Eliminació de la Violència vers les Dones**

Voliem posar en el calendari aquest dia d'una manera diferent, amb teatre, i les amigues de la Cia de Teatro Espontáneo La Foguera, van pujar damunt l'escenari una acció corporal poètica, expressant de forma meravellosa *Jo vinc d'un silenci*. Un silenci que entre totes les persones que ens van acompanyar, gairebé cinquanta, volíem TRENCAR!

Les emocions, precisament perquè han estat amagades, massa temps, tant com les nostres veus, van esclatar: ens recorria dolor, ràbia, vergonya, pors, però també esperança, il·lusió i, sobretot, les nostres VEUS!

Van participar moltes dones explicant vivències i sobretot sentiments, també van llegir els seus manifestos els grups Infinita Dona, les Dones de Torre Llobeta i l'associació convidada, Homes igualitaris.

Ens van dir coses com aquestes:

“...son muchos los silencios del miedo de las mujeres maltratadas. EL silencio mediático, el de las instituciones, el social y sobre todo el silencio de todos los hombres. Pero las mujeres ya NO vamos a callar, decimos BASTA. Juntas estamos trabajando para lograr una sociedad justa e igualitaria. Invitamos a los hombres a participar de este proyecto, sin ellos no será posible.”

## **Infinita Dona**

“...Conectarnos con la parte sanadora y luminosa de ambos, nos llevará a un desarrollo más completo y real. Abrazar las cualidades de lo masculino como la fuerza, la acción y la dirección, así como la creatividad, la intuición y la empatía de lo femenino que hay en cada ser humano,

es el camino de integración y sabiduría.

A las mujeres nos toca sentir que ya es tiempo de dar por sentado que tenemos valía, talentos, fuerza y destreza para encaminarnos hacia nuestros deseos y la mejora de nuestra calidad de vida.”

## **Dones Descobreix-te i totes les Dones de Torre Llobeta**

«...Nosaltres formem part de l'Associació Homes Igualitaris, un grup que treballem pel canvi en els homes per superar la masculinitat tradicional, tantes vegades violenta i opressora contra les dones. Organitzem tallers i xerrades. Organitzem cursos de reflexió i actes oberts i també fomentem la creació de grups masculins per revisar els nostres comportaments i començar el canvi en nosaltres... i per a això fem campanyes de sensibilització.

El silenci ens en fa còmplices, perquè... quantes vegades hem callat davant les violències d'altres homes contra les dones?, davant els abusos d'altres homes?, davant les violacions comeses per altres homes?, davant els assassinats perpetrats per altres homes. Quantes vegades ens hem refugiat en el silenci i hem mirat cap a una altra banda? Ja n'hi ha prou! Volem animar els homes a trencar aquest silenci còmplice i també els volem animar a canviar: i ens referim tant a canviar les nostres actituds, maneres de fer i esquemes masclistes, com a canviar totes les estructures patriarcals opressores, denunciant que el masclisme és tòxic, que el masclisme mata i que no volem una societat patriarcal.

## **Associació Homes igualitaris**



## Torre Llobeta sobre rodes

**De l'1 al 7 d'octubre de 2021, Astúries i Praia das Catedrais**

Com podria resumir un viatge tan bonic, ple d'emocions agradables, bona companyia i tanta informació com hem rebut dels indrets visitats, plens d'història i riquesa cultural?

Per començar, aprofitant que el primer dia vam fer nit a Burgos, vam visitar la seva magnífica catedral, de vuit-cents anys d'antiguitat.

Aquell mateix dia ens vam desplaçar cap a Noreña (Astúries), a l'hotel on vam estar fins el penúltim dia. Des d'allà, ja albiràvem una vista fantàstica de verds i muntanyes, fent-nos una petita idea de què ens esperava en aquesta preciosa comunitat.

Hem visitat ciutats com Oviedo, Gijón, Avilés i unes altres de més petites com Villaviciosa, Tazones, Cangas de Onís, zones mineres com Mieres i uns altres llocs d'interès. Celia i Marta, la nostra guia asturiana, feien torns per informar nos de les curiositats de cada lloc.

Durant els trasllats en autocar vam poder gaudir d'uns paisatges magnífics, com pessebres animats amb immensos prats i les seves casetes i llogarrets, repartits enmig de muntanyes i valls verds amb vaquetes, cabres i xaiets pasturant.

Vam anar també a Covadonga. Quin dia més preciós ens va fer allà dalt, als llacs! Va ser com tocar el cel amb aquella vista

dels Picos de Europa i els dos llacs brillants i lluents prop nostre, la cirereta d'aquell encanteri. En pocs segons de ser allà dalt em vaig sentir immersa en una pau i plenitud sense paraules. A sota havíem deixat el santuari de la Virgen de Covadonga.

En general han estat uns dies de molta activitat i molt ben aprofitats per veure el màxim de coses i també per tastar diversos plats típics de la terra asturiana.

Vull ressaltar el dia que vam trepitjar Galícia, a Ribadeo, per visitar la *Praia das Catedrais*. Quins monuments ens regala la natura! De quina manera la força del mar ha anat construïnt aquella meravella! Ens vam haver d'apressar perquè pujava la marea, un altre fenomen natural sorprenent per a nosaltres, la gent de la Mediterrània.

Vam passar la darrera nit a l'hotel El Ventorro, a Aranda de Duero, i ho vam celebrar de valent: bona rebuda, menjar casolà i festa nocturna amb música i ball. I apa, l'endemà tothom content cap a Barcelona.

Segur que moltes de les vivències i sensacions viscudes resten al tinter i dins de cadascú de nosaltres, però la intenció és compartir les impressions generals i més destacables per a mi en aquest viatge.

*Isabel Maria Cabrera Llumà*



## Yo, filosofastro

- Cuando Antonio Vivaldi compuso “Las cuatro estaciones” no imagino la actual crisis climática.
- Dicen que el dinero habla. A mi ni me saluda.
- A mi sobrina le apasionan los tatuajes. Ahora se hará otro en la planta de los pies.
- Nadie conseguirá expropiar mis pensamientos.
- Cuando más conozco a la sociedad, más me doy cuenta de porqué Noé sólo permitió animales en su Arca.
- *Decimal*: Pronunciar equivocadamente.
- ¡Tiene que dejar el azúcar, el café, la charcutería y la cerveza! Muchas gracias, doctor, le contesté. No soy médico, me respondió. ¡Soy el cajero del súper y su tarjeta acaba de ser rechazada!
- Yo no ando despeinado, sino que mi cabello tiene libertad de expresión.
- Dos de cada tres habitantes del mundo se acuestan con hambre. Y lo que es peor, son siempre los mismos.
- Los políticos son empleados del pueblo.
- Le dije a mi madre. ¡Volví a discutir con mi esposa y para castigarla me iré a vivir a tu casa! Eso no te servirá de nada, me contestó. ¡Si de verdad quieres castigarla yo me iré a vivir a la tuya!
- Cuando la gente tiene tos no va a la farmacia ni al médico, sino al teatro.
- Está probado que en EE.UU un hombre es atropellado por un coche cada tres minutos, Yo no me explico el aguante de ese hombre.
- Hazlo. Y si te da miedo hazlo con miedo.
- Ser mujer es que le pregunten si tiene novio, y a su hermano cuantas novias tiene.
- Mi única arma es la palabra.
- La televisión es muy instructiva. Yo la apago y me leo un libro.
- Le dije a mi nieto. ¡No te subas al árbol porque te vas caer! Y me contestó. ¿Cómo me voy a caer si no estoy maduro?
- En el supermercado somos peones de nosotros mismos.
- Pese a la evolución de las comunicaciones, del prójimo sabemos hoy cada vez más de cada vez menos, y al fin sabemos tanto de tan poco que llegamos a saber casi todo de casi nada.
- Imposible es lo que no se intenta.
- Teléfono móvil, o el síndrome de la cabeza gacha.
- Me dijo mi esposa. ¡Estoy contenta, pronto seremos tres! ¿Pero...estás segura?, le contesté. Sí, subrayó. Acabo de recibir un WhatsApp que me dice: ¡Llego mañana. Tu madre!
- 2021: Un año más que se va. Y si no se va lo echo.

*Edgardo R. López Jöcker*

# El silencio después de Bach

En 2007 Pere Portabella dirigió la película *El silencio antes de Bach*, título inspirado en un poema del poeta sueco Lars Gustafsson “El silencio del mundo antes de Bach”. Ambos son un homenaje al gran músico y ambos, desde diferentes perspectivas, se plantean la extrañeza de un mundo sin música y, concretamente sin Bach, en el caso del autor sueco. Confieso que ambos títulos, poema y película, son sugerentes, pero yo me inclino hoy por fijarme en la calidad del silencio que me inunda “después” de la escucha.

Por eso me gustaría proponeros una experiencia musical que se me ha ocurrido: degustar una audición de Bach primero, y saborear entre pieza y pieza el silencio que sigue a cada una, esperando con deleite el próximo bocado.

Así que para empezar, elegí la Suite para violoncelo solo en re menor, BWV 1008, que el personaje de Bach interpretaba en la película *El silencio antes de Bach*.

Ahora acaba la obra y surge el silencio. ¿Lo oís? Es como volver al mundo, un mundo en el que no sabemos tratar el silencio, ni el impuesto, ni el que surge como experiencia interior de nuestras emociones movidas por la música.

Después recordé otra película, profundamente honesta y espiritual, *Ida*, del guionista y director polaco Pavel Pawlikowski. En esta ocasión debemos esperar el final, con la aparición de los créditos en un austero blanco sobre negro, para escuchar el coral BWV 639 interpretado al piano por Alfred Brendel. Son apenas tres minutos de una melodía nítida, de

armonía sencilla, profunda. Y de nuevo... el silencio. Ese maravilloso silencio sonoro...

Sigamos. Ahora será una cantata sacra, la BWV 106 *Actus tragicus*, escrita por Bach para ser interpretada el primer domingo después de Pentecostés.

Pero esta vez vamos a acercarnos a Bach desde un ángulo que nos es más cercano en el tiempo. En el escenario dos jóvenes músicos: un organista especialista en Bach, Juan de la Rubia y un pianista que no distingue géneros musicales, que improvisa, compone, interpreta, Marco Mesquida. Interpretación conjunta a dos pianos de gran cola enfrentados uno a otro.

Hay mil formas de interpretar a Bach y en este caso De la Rubia y Mesquida nos lo sirven a ritmo de jazz. Eligen la sonatina instrumental inicial y construyen una nueva música superponiendo capas de improvisación alrededor del lenguaje musical de Bach que, pese al cambio, mantiene intacta la emoción que quiso transmitirnos. Es una actuación en directo, en el Palau de la Música Catalana, que tuve la suerte de escuchar por YouTube.

Ya lo veis, así son las cosas... empieza uno tirando de un hilo y luego a veces el hilo se enreda. Solo deseo que, si os decidís a hacer la prueba de escuchar estas piezas, disfrutéis tanto como yo de esta maravillosa música y del silencio que sobreviene “después de Bach”.

*Manuel Bravo*

## Sopa de letras

U	K	I	P	R	A	H	O	T	Y	E	B	L	O	G	D
C	I	B	O	S	K	E	W	O	Q	I	F	A	T	Z	U
O	R	I	M	A	N	Z	A	N	O	M	I	G	R	O	L
C	U	M	E	K	I	A	F	A	J	U	C	O	V	E	B
O	G	E	L	O	Z	E	R	E	C	I	R	N	U	P	O
T	A	G	O	P	M	E	M	A	H	E	V	A	Q	I	X
E	Ñ	A	Y	I	U	Q	O	Z	N	O	I	K	L	D	E
R	O	K	H	G	E	T	I	O	Y	J	F	A	J	O	K
O	K	U	I	P	R	A	T	Ñ	E	Z	O	C	U	N	D
V	I	H	S	A	Y	Q	R	E	P	S	I	N	Q	A	O
U	M	O	T	S	C	O	L	Z	E	R	F	E	M	L	T
G	E	P	X	Q	U	P	O	A	U	B	G	O	A	L	S
H	O	B	L	I	M	O	N	E	R	O	R	S	I	E	V
I	J	E	U	F	I	G	L	X	O	E	G	I	K	V	I
Z	M	I	V	E	P	O	B	B	R	O	P	T	F	A	M
A	L	M	E	N	D	R	O	A	X	N	E	J	U	T	E

## Sudoku

			9	6		8	4
8				4	9		7
		6					2
4		8	5	7	1		3
					6	4	
2	1		4		8		
		5					
6				8	7	5	1
			1	9		3	6

En el recuadro se encuentran quince nombres de árboles frutales, se pueden leer de izquierda a derecha y de derecha a izquierda, de arriba abajo, de abajo arriba y en diagonal.

Una propuesta de *Rufino*

- MANZANO - PERAL - CEREZO - ALMENDRO  
 NISPERO - NOGAL - HIGUERA - NARANJO  
 POMELO - CIRUELO - MELOCOTONERO  
 COCOTERO - MORERA LIMONERO - AVELLANO

## Solución a la propuesta de La Veu de Torre Llobeta núm. 76

### Sopa de letras

H	A	C	I	G	L	E	B		I			
U						S		T	A			
N						P	A		I			
G	L					A	L		N			
R	U		C	Ñ	I				O			
I		X	R	A	I	R	A	G	L	U	B	
A		A	E						O			
		M	A	M					P	L		
F	R	A	N	C	I	A	B				A	
		N	I	I	N	U					G	
I			C		A	I	R	T	S	U	A	U
D			E	E		M	E	G				T
			U			R		E	O			R
			S			G		L				O
			S	U	I	Z	A		A			P

### Sudoku

5	6	9	1	7	4	8	3	2
2	3	1	8	9	5	7	6	4
7	8	4	2	3	6	9	1	5
1	9	7	5	2	8	3	4	6
8	4	5	9	6	3	1	2	7
3	2	6	4	1	7	5	9	8
6	5	8	3	4	1	2	7	9
9	7	3	6	8	2	4	5	1
4	1	2	7	5	9	6	8	3



## La Navidad alrededor del mundo: Gastronomía para probarla sin salir de casa

En todos los países de tradición cristiana en los que se celebra la Navidad, existen unas costumbres que no deben perderse, aunque pasen los años y las modas se impongan irremediabilmente. Durante esta época, aunque hay manjares que se repiten en todas las cocinas, se preparan platos tradicionales que no se disfrutaban el resto del año. Por eso vamos a ver cómo se celebra la Navidad alrededor del mundo.

Los menús navideños suelen ser abundantes y los platos que los forman tienen, en muchas ocasiones, historias que explican su procedencia y por qué se consumen durante estos días de diciembre. Si os interesa conocer estas tradiciones y las recetas que se preparan durante la Navidad no os perdáis lo que hemos preparado para vosotros.

La Navidad en todo el territorio español es, sobre todo una fiesta religiosa que comienza el 8 de diciembre, con la festividad de la Inmaculada Concepción.

El dulce más tradicional es el turrón, tanto que no se concibe una comida navideña sin él. Existen muchas teorías sobre su origen y su relación con la Navidad, pero parece ser que empezó a elaborarse durante el siglo XI en la antigua península arábiga llamando a este producto “turun”. Fueron los árabes los que introdujeron este dulce en la península. Actualmente, solo Francia, Italia y algunos países de Sudamérica por influencia española y la propia España elaboran turrón, siendo el líder indiscutible tanto en producción como en consumo.

En Francia, la época de Navidad se llama *Noël* y comienza el 6 de diciembre. En Nochebuena, los niños dejan de usar zapatos para que *Le Pere Noël* deje sus regalos. Hay muchos banquetes y reuniones familiares en esta noche que también se llama *Le Reveillon*, una cena tardía que ocurre en la víspera de Navidad o el día de Navidad.

La receta tradicional es el *Bûche de Noël* o Tronco de Navidad, todo un clásico francés. Su origen se sitúa en la época celta y gaélica, cuando durante el solsticio de invierno se quemaban troncos de madera decorados con flores y hojas como acto simbólico para borrar todo lo malo ocurrido durante el año anterior. Cuando se establece el cristianismo, algunas familias continuaron con esta tradición en sus casas. Napoleón prohibió el uso de chimeneas en las casas por razones de salubridad, pero los cocineros reemplazaron el tronco de verdad por uno de bizcocho y así se volvió muy popular en todo el país.

En Italia, la Navidad es una fiesta muy tranquila y centrada en la familia. Los niños envían cartas a sus padres diciéndoles cuánto los aman en lugar de enviar cartas a Santa Claus. El *panettone* es la receta estrella, en la que los sabores de la fruta y las nueces se complementan. Hay muchas leyendas sobre su origen. Según una de éstas, este postre nació hace más de cinco siglos, cuando un joven aristócrata, Ughetto Atellani de Futi, se enamoró de la hija de un pastelero de Milán. Para demostrarle su amor se hizo pasar por aprendiz de pastelero e inventó un pan azucarado con forma de cúpula a base de frutas confitadas y aroma de limón y naranja. Los milaneses empezaron a acudir en masa a la pastelería a pedir el “pan de Toni”, quien así se llamaba el ayudante, y de ahí viene el nombre de *panettone*.

*Extraído de Internet*

<https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/navidad-alrededor-mundo-distintos-usos-costumbres-gastronomicos-pruebas-salir-casa>

## Un projecte que creix

Per fi, aquest any hem pogut començar el curs gairebé amb normalitat. Vam iniciar la majoria d'activitats excepte les de moviment. De totes maneres, a mitjans del mes d'octubre es van tornar a reprendre els tallers de ball, sobretot els de **Sevillanes** i **Ball d'envelat**, que tant trobàvem a faltar. Això sí, ha tornat tothom, però amb mascareta, gel hidroalcohòlic i molta ventilació, i allà hi som, amb tota la il·lusió com sempre. Tinc una bona notícia: el voluntariat de Torre Llobeta cada any creix. Aquest any s'ha incorporat gent nova al nostre col·lectiu. Algunes persones són conegudes de la casa, com la Carme Ferrer, que ens farà caminar amb les seves **Passejades**. La Mercè Ardura i la Carme Badal són al capdavant del taller **Amb Dues Agulles**, i amb totes les persones que s'hi afegeixin, faran bufandes per a les ONG del barri, sobretot per a les persones sense llar. Amb en Rufino Alonso i el seu taller **Avui parlem de...** xerrarem de tot allò que ens pugui interessar i intentarem posar-nos d'acord (o no) sobre un munt de coses de la vida!

L'Estrella, de **Sevillanes**, com que no podia moure ni els peus ni les cames, ha endegat un taller de **Meditació per a Principiants**. També donem la benvinguda a la Rosa Navas, que ens inicia en l'aprenentatge del **ganxet i el punt de creu** tots els dissabtes al matí.

Com sempre, gràcies igualment a tot l'equip de talleristes, els quals, cada dia faci fred o calor, van puntualment a Torre Llobeta i fan realitat tot aquest projecte. Sense vosaltres no hi hauria ni tallers ni ajudes. Any rere any, trimestre a trimestre, doneu suport a la diversitat. Tenim un munt de tallers per a tots els gustos i colors i sempre hi ha lloc per a tothom.

Aprofito també per desitjar un Bon Nadal a tothom i que l'any vinent tinguem la sort de tornar a trobar-nos. I, si us plau, cuideu-vos molt, que les circumstàncies ho requereixen.

*Àngela Riambau*  
Secretària de l'Associació Voluntaris de Torre Llobeta



# Almudena Grandes

Nació en Madrid, el 7 de mayo de 1960, y nos ha dejado el 27 de noviembre de 2021. Hace unas pocas semanas hemos perdido una gran escritora, una mujer de gran compromiso humano, político y social. Galardonada en muchas ocasiones, una de las primeras, allá por 1989, con el premio de novela erótica, *La Sonrisa Vertical*. Recibió también el Premio Nacional de Narrativa en 2018, y la Medalla de Oro al Mérito en las Bellas Artes en el 2021. Gran parte de su obra trata de ahondar en la historia reciente de España para recuperar las huellas de un pasado oculto durante la dictadura de Franco y explicar las claves de la sociedad española de finales del siglo XX y primeras décadas del siglo XXI. Son innumerables sus novelas,

sus artículos y todo lo que nos ha dado.

La echaremos de menos, porque su voz ronca ya no nos habla, su pluma se ha detenido y, por ello, todas las personas a las que nos gusta la literatura y la historia sentimos hoy un vacío enorme.

Almudena, de todos modos, te quedas aquí, con tu obra, que ya es una de las más importantes en lengua castellana. Te quedas porque nos has enseñado mucho y porque no olvidaremos nunca tus entrañables personajes y sus vidas.

Hasta siempre, Almudena!

*Celia Juárez*





## Lo más hermoso de la vida

La amistad, ¿qué bonita palabra?

En la amistad, si es buena, encontramos lo más hermoso de la vida; nada puede romperla, encontramos apoyo, comprensión, ayuda moral, y en ocasiones también material.

Porque una amistad, si es de verdad, siempre la tienes a tu lado, en los momentos buenos y en los más difíciles, cuando no sabes por qué camino seguir. A veces, en casos difíciles, es muy importante tener amistades porque es más fácil encontrar soluciones entre todos.

Hay momentos en la vida en los que hay que confiar en un amigo o una amiga. Te ayudará a resolver la situación para encontrar el camino correcto.

De la amistad, si es verdadera, nada te puede fallar, no envejece. Cuanto más pasa el tiempo, más se afianza en ti. Solo puede romperla la muerte, pero no por eso se olvida. Es hermoso recordar los buenos momentos vividos en tan hermosa compañía. Esta es mi opinión de la verdadera y buena amistad.

También hay otra clase de amistad: las malas amistades. Estas son las de los que te incitan a creer en ellos, y cuando pones



tu confianza, sin darte cuenta, cambian tus ideas y también tus valores; ya no crees en tus deberes para con tus seres queridos y esto hace que la felicidad se rompa, como en el caso de la droga, la bebida, las malas compañías y tantas otras cosas que hacen cambiar nuestra vida.

Por eso, yo adoro la buena y verdadera amistad, por todo lo bueno que en ella he encontrado. Deseo que la verdadera y buena amistad nunca se acabe.

*Flor Arias*

*Grup de Dones en Forma  
de Torre Llobeta*

Hi ha un grup de dones que estan en un país determinat, que poden estar en uns altres llocs i que, també, poden estar a la vora nostra, i potser no adonar-nos-en.

Que són un zero a l'esquerra i sabem que un zero a l'esquerra no serveix per a res.

No poden estudiar, ni escollir una carrera universitària, ni treballar, ni decidir si es volen casar i amb qui, entre altres coses.

I no és un grup petit, al contrari.

Espero que algun dia, ben aviat, tot això no passi mai més.

*Elisenda*

*Grup de Dones en Forma  
de Torre Llobeta*



## El món

Vivim en un món que se'ns ha quedat petit. La Mare Natura ens ha donat la terra, l'aigua, la vegetació... en definitiva, la vida. I què fem nosaltres a canvi? En volem molt més. N'hi exigim molt més, com si ella tingués un deute amb nosaltres, i l'espremem, i l'espremem fins a un límit que ja és insostenible. L'estem matant!

I... hi ha quelcom de més trist que matar la mare que ens ho ha donat tot?

Algunes persones us demanareu què hem de fer? Doncs és fàcil, disminuir les nostres necessitats.

Tenim roba que no ens l'acabarem, tenim sabates fins que ens morim. Sí, ja sé que direu "però jo, quan em compro un vestit (que no necessito), quan em compro aquelles sabates perquè m'han agradat molt, trec coses de l'armari, i ho porto a Humana o a Càritas." I, com que no ho llencem, ens quedem conformes i ens sentim, fins i tot, com si haguéssim fet una bona obra. Doncs tampoc és exactament així, perquè el desert d'Atacama està ple a vessar de muntanyes i muntanyes de roba i de sabates llençades que no aprofiten ni Càritas ni Humana perquè fins i tot ells ja estan saturats.

Ens hauríem de dir a nosaltres mateixos: "No, no compraré sabates fins que se'm trenquin les que porto. Aniré a aquell casament amb el vestit de fa quatre anys i ningú s'hi fixarà, i si ho veuen és igual, jo estic actuant correctament." Però no ho fem.

I pel que fa al menjar? Quant de menjar llencem? Si en lloc de menjar un bistec cada dia, en mengem un a la setmana, s'haurà de criar una vedella en lloc de set. Si no llencem aquell trosset de pa que ens



sobra del dinar i ens el mengem per sopar, o el reservem per fer-lo torrat per esmorzar, el forner haurà d'enfornar menys i gastarà menys combustible. Si en lloc de comprar per una setmana, o un mes comprem cada dos dies, no haurem de llençar coses que han caducat. Pensem-ho.

Jo intento no malbaratar res. Ho vaig desant tot a la nevera i un dia a la setmana faig "dinar de nevera" amb una tapa, una tapeta d'allò que ens va sobrar abans d'ahir, però no llenço res!

En fi, que procuro fer el que tots sabem que hem de fer, però sovint pensem que ja ho faran els altres, i això no és ni ètic ni correcte.

Vull dir amb això que no és que jo no faci res malament, no, i tant que no ho faig tot correctament. I és que encara podria fer més coses, hauria de fer més coses!

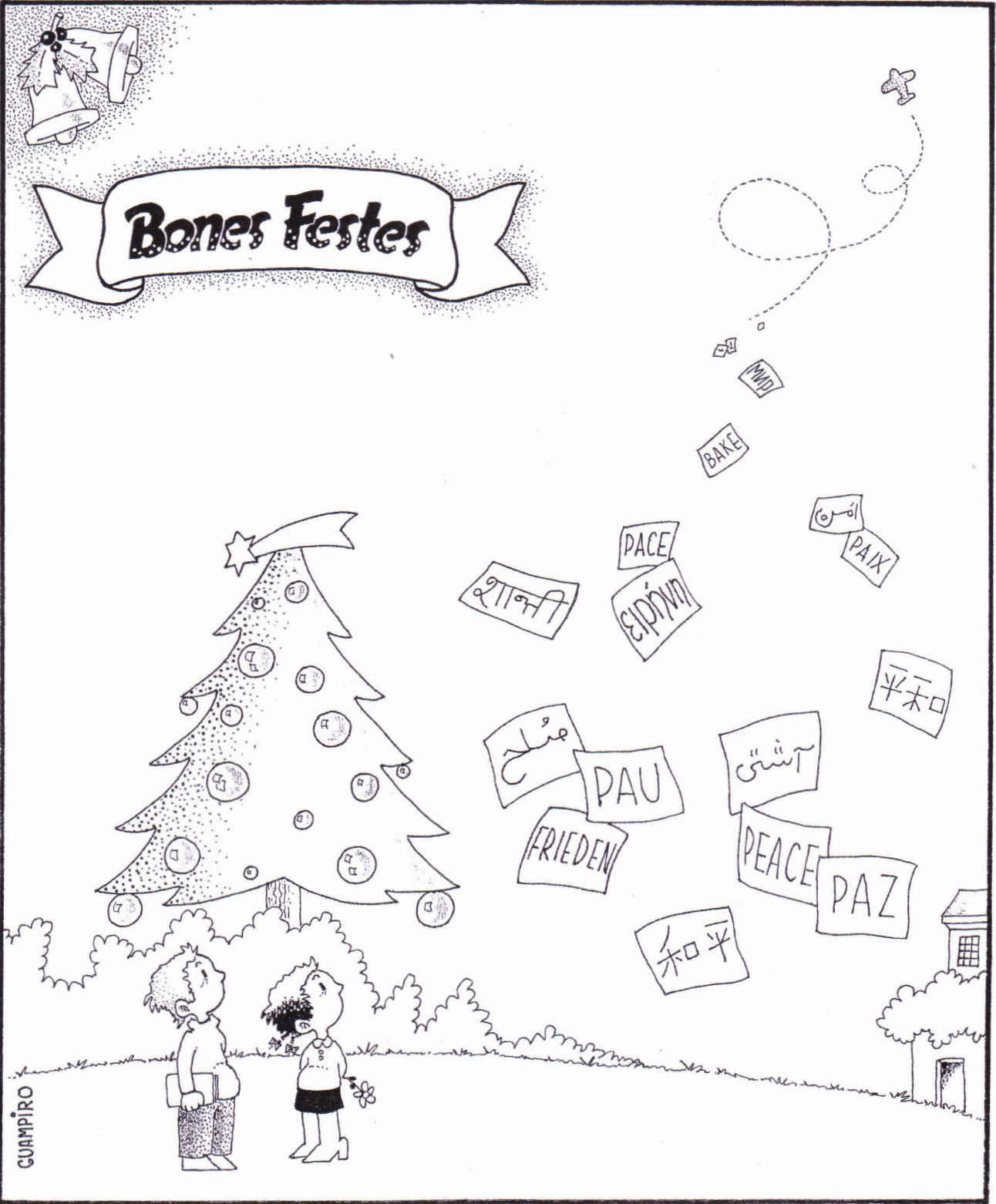
Així que potser parem un moment, deixem de córrer i pensem una mica en aquest món nostre, abans que sigui massa tard.

*Esperança Pujol*

*Participant del taller d'Escriptura creativa de Nelly Villegas  
Centre Cívic Torre Llobeta*

# HUMOR EN BROMA

Por: GUAMPIRO



## VilaVeïna: Posant la vida al centre

El mes d'octubre el projecte municipal VilaVeïna ha obert les seves portes a quatre territoris de la ciutat: Vilapicina i la Torre Llobeta (Nou Barris); El Congrés i els Indians (Sant Andreu); Provençals del Poblenou (Sant Martí) i a La Marina (Sants-Montjuïc). Es preveu que al llarg del 2022 s'iniciï el projecte a 12 territoris més.

### Què és Vila Veïna?

VilaVeïna és un servei gratuït de l'Ajuntament de Barcelona on informar-te dels recursos i serveis que tens més a prop per cuidar-te i cuidar a d'altres persones i on pots trobar activitats i diferents propostes que t'ajudin a viure millor.

Des de diferents espais a la ciutat, molt a prop teu, t'ajudem i orientem sobre quins d'aquests recursos et poden anar millor segons les teves necessitats.

### A qui s'adreça?

A tota la ciutadania, però en especial a les persones que necessiten més acompanyament (infants i persones grans) i a les persones que les cuiden.

### Què t'ofereix?

- Informació i atenció individual sobre els recursos i serveis més propers per millorar el benestar de les persones.
- Espai de trobada per a famílies i persones cuidadores: espai de joc, de relació, d'establiment de vincle i d'estada.
- Tallers, xerrades i altres activitats per millorar la salut, el benestar emocional, trobar-se millor amb un mateix, espais de trobada i relació, etc.
- Grups de suport i acompanyament per a persones que es troben en una mateixa situació i que necessiten compartir vivències i superar malestars.
- Facilitació d'espais respir i de canguratge on les famílies o cuidadors puguin deixar ben ateses les persones que cuiden i així tenir temps per a elles.
- Assessorament legal i jurídic especialitzat en la cura a les persones.
- Suport a projectes sobre com tenir cura d'altres persones de manera col·lectiva.

### On trobaràs l'Espai VilaVeïna de Vilapicina i la Torre Llobeta?

Al Casal de gent gran de Vilapicina i la Torre Llobeta (Plaça Carmen Laforet, 11) o a través del correu electrònic [vv\\_vilapicinacotxeres@bcn.cat](mailto:vv_vilapicinacotxeres@bcn.cat)

### En quin horari?

- Dimarts i divendres de 09:30 a 13:15h
- Dilluns i dijous de 16:00 a 19:45h

**Us presentarem el projecte al CC Torre Llobeta el 19 de gener a les 17 hores.**

**Vine a conèixe'ns! Us hi esperem!!**



**Districte de  
Nou Barris**

**Ajuntament de  
Barcelona**

